

たことカラフルトマトの冷製パスタ

<主な材料・4人分>

スパゲティ	320g
タコ (ゆで)	150g
ミディトマト(赤・黄)	各 6個
大葉	4枚
にんにく	1片
白ワイン	大さじ 5
レモン汁	大さじ 1
塩	小さじ 1.5
オリーブオイル大さじ	4
塩こしょう	適量



<作り方>

- ① ミディトマトを一口大、大葉は千切り、にんにくはみじん切りにする。タコはぶつ切りにする。
- ② フライパンににんにくとオリーブオイルを入れ弱火にかける。にんにくの香りが出たら、タコを加えて、さっと火をとおす。白ワインを加えてアルコールを飛ばす。
- ③ トマトを加えてまぜ、塩小さじ1とこしょうで少し濃いめに味をつける。ボウルにあけてレモン汁を加え、冷やしておく。
- ④ 沸騰した湯に塩(分量外)を加え、スパゲッティの袋に表示されている表示通りにゆで、ざるにあけて流水で洗ってから冷水に放した後、水気をきっておく。
- ⑤ ③のソースとスパゲッティを和え、塩こしょうで味を調べて盛りつける。上に大葉をのせたら完成。

エネルギー 479kcal 蛋白質 18.5g 塩分 2.4g